

Por María Consuelo Mendoza  
([maria.mendoza@menorsam.edu.ec](mailto:maria.mendoza@menorsam.edu.ec))



El campo educativo es enriquecedor, un ambiente precursor de cambio y testigo de desarrollos que satisfacen en lo profesional a muchos de los que nos encontramos trabajando en esta área.

Por supuesto es también un entorno de exigencia física y emocional. Pero, más allá de lo que implica crecer y “hacer carrera” en él, algo específico que he llegado a notar en las personas que trabajamos en este medio es la doble jornada que muchos tenemos, ya sea por continuar creciendo profesionalmente o por generar mayores ingresos económicos o por ambas.

Un día que empieza muy temprano en la mañana, antes de las 7:30, y que va de corrido hasta las 15:30 o 16:00, es quizás para alguien de un colegio una jornada que se ter-

mina más tarde. Y aunque una oficina se cierra, empiezas en otra.

Mi día se divide en 50 % para tareas laborales y en 50 % restante que tiene que alcanzar para actividades libres o de descanso, citas médicas, arreglos en casa, reuniones de familia o de amigos. Una agenda apretada, con muchas prisas entre actividad y actividad, a las que les damos más sentido que a las pausas.

Sin embargo, esas horas de trabajo, las que me generan más ingresos y crecimiento profesional, me llevan también a reducir mis

horas de sueño, menos tiempo de lectura, elegir no salir con mis amigas, entre otras. Me lleva a sentirme como un hámster en la rueda, sin poder parar, teniendo la opción de bajarme, pero, desde algún punto, convenciéndome de que no es lo que quiero.

El cansancio, contrario a lo que pensaba, me restó más de lo que sumó. Las horas destinadas a las reuniones, las clases, las planificaciones, los talleres fueron afectando mi desempeño, las ganas, la perspectiva y la iniciativa que podía tener para solucionar los tan esperados incidentes cotidianos.

Al final del día cumplía con mis obligaciones, sin poder realmente disfrutar, y con menos oportunidades para crear dentro de mi carrera. Me acostumbré a seguir un patrón y una rutina.

*Al final del día cumplía con mis obligaciones, sin poder realmente disfrutar, y con menos oportunidades para crear dentro de mi carrera. Me acostumbré a seguir un patrón y una rutina.*

Cuando llegué a un punto donde todo se veía mal, en donde no encajaba y sentía que no avanzaba, surgió mi necesidad de moverme. Empecé a buscar nuevas actividades que me llevaran a recuperarme y a entender mejor lo que quería.

Incluí pausas, aunque al principio fue difícil cumplirlas (repito, uno se acostumbra al ritmo). Decidí respetar mis tiempos de comida. Conscientemente dejé de llevarme el trabajo a casa.

Con esos cambios, sucesivamente vinieron otros: aumentaron los tiempos de lectura, mi descanso ya no era negociable, acostarme para mirar el techo y pensar era esperado y respetado.

A la par de mis nuevas decisiones vinieron la sensación de descanso, una mayor seguridad y menos irritabilidad. Llegué a sentir claridad en lo que quería hacer y, por ende, estaba siendo más proactiva.

Los efectos se multiplicaron, impactando también en el entorno en el que trabajo, en mis estudiantes dentro y fuera del colegio, en mis colegas con los que comparto de lunes a viernes, en mis amigos con los que me permito disfrutar más y -por supuesto- en mi familia, con quienes soy más consciente de mis respuestas, logrando así tener una mejor comunicación.

*A la par de mis nuevas decisiones vinieron la sensación de descanso, una mayor seguridad y menos irritabilidad. Llegué a sentir claridad en lo que quería hacer y, por ende, estaba siendo más proactiva.*



El camino al autocuidado necesita de mucha conciencia, el saber qué nos hace bien, qué espacios nos recargan, cuáles nos drenan.

Me encantaría decirles que este proceso es corto y fácil, pero todo lo que vale la pena requiere de nuestro esfuerzo. El camino al autocuidado necesita de mucha conciencia, el saber qué nos hace bien, qué espacios nos recargan, cuáles nos drenan. Y el esfuerzo está en hacer que esto que identificamos lo incluyamos día a día, con intención, sin excusas.

Si eres parte del club de las doce horas, no porque trabajes esas horas sino porque tu actividad laboral se siente como tal, te dejo actividades que puedes incluir progresivamente para generar espacios de autocuidado:

1. Dormir mejor. Respetar tu horario de dormir lo que más puedas.
2. Respetar tus horarios de comida.
3. Reducir el tiempo en pantallas cuando estás descansando. Puedes implementar conversaciones, lectura, caminatas al aire libre o mi favorita: acostarte y mirar al techo.

4. Hacer algo que te guste mucho, al menos una vez a la semana. Y si una vez a la semana es complejo, prueba una vez al mes.

5. Hacer algo nuevo.

6. Enfocarte en tu respiración, que sea profunda y de calidad. Si estás muy agitado, detente por un momento, e intencionalmente realiza respiraciones profundas que te generen calma.

7. Realizar actividad física, un deporte o ejercicio. O caminar al aire libre.

8. Si, a pesar de todo, tu agotamiento va más allá de lo que puedes controlar tú solo, pide ayuda. Hoy en día hay más especialistas en el campo de la psicología que pueden apoyar procesos individuales.

Esta lista es dinámica e individual, se pueden sumar cada una de esas actividades que a ti te generan bienestar.